Introdução ao

BDSM



GUIA PRÁTICO PARA INICIANTES

O Que é o BDSM?

Conceitos Básicos

BDSM é um acrônimo para Bondage e Disciplina, Dominação e Submissão, Sadismo e Masoquismo.

O BDSM tem o intuito de trazer prazer sexual através da troca erótica de poder, que pode ou não envolver dor, submissão, tortura psicológica, cócegas e outros meios.

Por padrão, a prática é provocada pelo(a) Dominador(a) e sentida pelo(a) Submisso(a).

BDSM é também uma forma de relacionamento humano entre adultos, que engloba um conjunto variado de comportamentos e práticas.

Este tipo de relacionamentos, que pode ou não ser adaptado como estilo de vida, preconiza um consentimento informado, regendo-se por um código de conduta alicerçado no São, Seguro e Consensual (SSC).

MAIS INFORMAÇÕES CLIQUE AQUI

B&D

Bondage e Disciplina

Bondage e Disciplina são dois aspectos do BDSM que aparentemente nada têm em comum no que respeita às atividades envolvidas, mas aparecem juntas por apresentarem semelhanças conceptuais, ou seja, condicionamento físico ou psicológico.

Bondage e Disciplina descrevem atividades comuns em BDSM e não formas de relacionamento, como o D/s e SM, que definem especificamente “Top” e “bottom”.

Bondage, em BDSM, significa imobilização e/ou restrição física de movimentos através de cordas e correntes, dispositivos em madeira ou metal (algemas, por exemplo), borrachas e látex, etc., com o objetivo de manter uma pessoa sob o domínio de outrem.

São meios que os praticantes de BDSM utilizam para intensificar a troca consensual de poder, em que uma parte aceita entregar-se e a outra aceita a responsabilidade dessa entrega.

O recurso a técnicas de Bondage tem várias finalidades, as quais podem surgir isoladamente mas, em muitos casos, existem em simultâneo.

Podem apresentar-se com um carácter mais físico, como sejam usos sexuais ou outros fins mais específicos, como por exemplo o Shibari, ou com uma componente mais psicológica, recorrendo a exercícios mentais para explorar a vergonha, a exposição, a humilhação, o receio, etc.

B&D

Bondage e Disciplina

É também usado para provocar desconforto e dor pela restrição “per se” ou pelas atividades que se possam realizar pela posição indefesa da pessoa. Isto numa perspectiva sadomasoquista.

O Bondage permite satisfazer uma necessidade psicológica que pode estar, ou não, associada a prazer físico.

É muitas vezes usado para demonstrar e exercer poder, promover o respeito, corrigir e castigar, treinar e disciplinar, ou, simplesmente, para situações de “Role Play”, como por exemplo simulação de rapto.

A restrição pode ser parcial, permitindo alguma mobilidade, como tendo somente as mãos ou os pés atados, estar dentro de uma jaula, delimitando, desta forma, o espaço de movimentação ou, ser completa, pés e mãos atadas, estar preso a um dispositivo externo, ou recorrer a restrições envolventes, como a mumificação ou o uso de coletes de força.

Acrescentar a privação de sentidos à restrição física, corresponde a elevar mais além as sensações experimentadas e tornar o processo descrito ainda mais poderoso.

Para tal, poderá usar-se vendas, mordaças, "hearplugs" ou utilizar técnicas de controlo da respiração, denominado por “breathplay”.

B&D

Bondage e Disciplina

O consentimento para este tipo de atos tem de estar sempre presente.

Quem está na posição de imobilizado, tem de estar consciente da sua posição de indefeso, e quem está na posição de imobilizador tem de estar sempre atento ao bem estar do seu parceiro e em boas condições físicas e psicológicas, tendo a perfeita noção da responsabilidade que detém.

Como tal, não é de mais referir a importância do conhecimento e da confiança que se exige que se estabeleça entre ambos.

Existem normas de segurança, específicas para praticar Bondage que convém estarem sempre presentes.

Disciplina significa instruir, educar e deriva da palavra "discípulo" que por sua vez tem origem no termo latino pupilo.

Disciplina advém da necessidade de se aderir a um conjunto de regras, que permitam a aquisição de determinados valores e formas de conduta subjacentes a uma determinada entidade, seja ela individual, como o caso de um "Mestre", ou coletiva como uma comunidade em que o indivíduo se insere.

Em BDSM, Disciplina contempla a imobilização ou condicionamento mental, através de ordens e controlo.

B&D

Bondage e Disciplina

Alguns “Tops” treinam os “bottoms” a adoptarem posições e desempenhar tarefas concretas a partir de ordens diretas ou como forma de ritual.

Um Castigo é uma punição usada para reprimir uma conduta considerada incorreta.

A punição não deve ser encarada como o único método de disciplina.

Há muitas pessoas que consideram um desafio muito interessante em disciplinar outrem, recorrendo o mínimo possível à punição.

Disciplina é um processo que requer tempo e exige muita comunicação, causando por vezes alguma frustração.





Dor e disciplina fazem parte do mundo BDSM. Spanking é uma das práticas mais comuns e aceitas entre os adeptos

D/s

Dominação e submissão

Uma relação de Dominação e submissão, vulgarmente denominada por D/s, é uma relação de troca de poder, considerando-se relações do tipo Dominador /submisso ou Dono/escravo, em função do menor ou maior grau dessa troca.

Dominador em BDSM é alguém que sente prazer no poder que tem em controlar física e psicologicamente uma personalidade submissa.

Através da sua forma de dominar, consegue que a pessoa escolhida para interagir com ele, se lhe entregue de corpo, alma e coração de uma forma submissa.

Um Dominador genuíno, sente prazer em compreender, cuidar, proteger, ensinar, guiar, elevar, uma personalidade submissa, nem que para isso tenha de prescindir de alguns dos seus interesses.

Tem de ter o discernimento suficiente para saber até onde pode e deve ir, tem de ter um auto controlo elevadíssimo para nunca pôr o bem-estar, físico e psicológico, da pessoa que se lhe entrega em perigo.

Tem de respeitar, sempre, os limites impostos pelo submisso, comprometendo-se a agir de forma a esticá-los sem nunca os ultrapassar.

D/s

Dominação e submissão

Um Dominador é detentor de características que lhe permitem dominar de maneira eficaz a mente e o físico do seu submisso para que ambos se satisfaçam.

Tem a capacidade de desenvolver métodos e atitudes para aumentar o nível de entrega do seu submisso, despertando-lhe o desejo e a vontade para ele agir, de uma forma gratificante, em conformidade com as suas orientações.

Por vezes confundimos o papel de Dominador com o de "Top".

Dominar é muito mais do que utilizar chicotes, fazer sessões, mandar, controlar a prática, vestir de preto ou recorrer sistematicamente a linguagem grosseira.

Dominar também é ter atitudes nobres, é saber pedir em vez de mandar, é saber exigir sem intimidar, é saber quando deve castigar e recompensar, é saber reconhecer que o seu submisso não é um ser inferior mas, a metade que o completa.

Submisso, em BDSM, é alguém que sente prazer em receber e cumprir ordens e em se submeter aos gostos e vontades do seu Dominador.

Um submisso retira prazer desta transferência de poder e quanto mais prazer sente que o Dominador retira, maior é a sua satisfação.

D/s

Dominação e submissão

Cabe ao submisso definir os seus limites e permitir que o Dominador os identifique, dando-lhe o consentimento para ele os trabalhe, com o objetivo de serem superados da forma que o Dominador considerar ser a mais proveitosa para ambos.

Cabe ao submisso, ainda, definir a forma como se processará a sua submissão.

Uma relação de Dono e escravo pressupõe uma relação de total troca de poder.

Um submisso que no desenvolvimento e amadurecimento dos seus valores, deseja que a sua entrega seja total, que está disposto a servir o seu Dominador em todas as áreas da sua vida, entregando-se aos seus comandos, aceitando as suas ordens, entregando todos os seus direitos, torna-se escravo.

O Dominador ao estar consciente e preparado para esta responsabilidade torna-se Dono.

O prazer do escravo está centrado no serviço que ele presta e à satisfação do seu Dono.

Servir o Dono pressupõe servidão em todos os aspectos por ele exigido, quer eles sejam sexuais, de acompanhamento pessoal e profissional, em aspectos domésticos, familiares e sociais.

D/s

Dominação e submissão

Cabe ao Dono a responsabilidade de ensinar, treinar, guiar, proteger com a finalidade de que o escravo atinja os níveis pretendidos para que ambos se sintam felizes e realizados na relação.

Comumente o Dono exerce autoridade total sobre o seu escravo, considerando-o sua propriedade mas, à luz da consensualidade reserva-lhe o direito deste expressar descontentamento se a relação não estiver a resultar.

Nestes casos, o Dono deverá avaliar a situação e, se não estiver ao seu alcance fazer nada para a melhorar, deverá libertá-lo.

Por vezes, a fronteira entre uma relação de Dominador/submisso e Dono/escravo, é muito ténue mas, em jeito de conclusão, podemos admitir que um Dono é sempre Dominador e um escravo é sempre submisso, sendo que o contrário não se aplica.

Numa relação entre um Dominador e um submisso, o poder que transita para o Dominador é aquele que o submisso está disposto a dar, numa relação entre um Dono e um escravo a extensão do poder é determinada pelo Dono.

Como BDSM é um relacionamento entre adultos que se pretende que seja satisfatório para todos – "Tops", "bottoms", Dominadores, submissos, Donos e escravos - convém referir que, independentemente do tipo de relação que se estabeleça, o bem estar físico e psicológico dos intervenientes tem de estar sempre presente.

SM

SadoMasoquismo

Uma relação sadomasoquista é composta por um sádico e um masoquista que interagem com o objetivo de obter e proporcionar prazer ou satisfação sexual através da dor.

O sádico obtém prazer ou satisfação sexual a partir da administração de dor, física ou psicológica, sobre parceiros de uma forma consensual.

A expressão vem de Comte Donatien de Sade, mais conhecido por Marquês de Sade (1740-1814).

O masoquista gosta de receber dor como um estímulo intenso para atingir excitação sexual ou prazer.

A dor deve ser dada de uma forma correta por alguém responsável que saiba o que está a fazer e por ele consentido.

A expressão vem de Leopold von Sacher-Masoch, escritor austríaco (1836-1895).

Enquanto que em D/s e B&D a dor é usada, essencialmente como forma de correção ou punição, em SM a dor é o prazer, é o meio mais usado para atingir prazer sexual sem que implique haver qualquer tipo de troca de poder.

SM

SadoMasoquismo

Muitas vezes o prazer sádico é associado ao "Top" ou ao Dominador, como o prazer masoquista é associado ao "bottom" ou submisso mas, isso nem sempre é verdade.

Há Dominadores masoquistas e submissos sádicos.

O recurso à dor, como forma de prazer, pressupõe ser um jogo consensual, carregado de erotismo e sensualidade, muitas vezes funcionando como prelúdio para atos sexuais mas, não implica, necessariamente que haja sexo.

Toda e qualquer dor sem consentimento nunca poderá ser encarada como uma interação SM, mas sim como um abuso.

Estas são apenas algumas considerações sobre o que poderá ser SM em BDSM, salvaguardando o facto de que aquilo que poderá constituir dor e prazer para uns, não terá de ser igual para todos.

Mestre & Mentor

Diferenças Básicas

Em BDSM consideramos que alguém é Mestre, quando esse alguém é muito conhecedor e muito experiente numa determinada prática.

Muitos Mestres optam por ensinar a sua experiência mas, há outros, que se limitam a demonstrá-la com o intuito de incentivar outros a encontrar o seu próprio caminho.

Há Mestres que desempenham unicamente funções de Top porque não têm nem submisso, nem escravo para estabelecerem uma relação.

Se um Mestre tiver um submisso é Mestre e Dominador, se tiver um escravo é Mestre e Dono. Muitas vezes a figura de Mestre é confundida, erradamente, com a de Mentor.

Um Mentor não tem de ser um Dominador, poderá ser um submisso. Um Mentor é alguém que pela sua sabedoria e experiência se disponibiliza para discutir, aprofundar e divulgar a cultura BDSM, a todos aqueles que o procurem (submissos, Dominadores, curiosos) quer seja para esclarecer dúvidas, escutar uma opinião, ou procurar um caminho.

Será uma pessoa conceituada no meio que estudou e estuda muito, sendo reconhecido como um criador e formador de opiniões.

Uma figura fundamental para o bom desenvolvimento e crescimento de uma comunidade BDSM.

Top e Bottom

Afinal o Que é Isso?

Termos normalmente usados para identificar pessoas que interagem em sessões ou em atividades BDSM sem terem, necessariamente, uma relação.

Retiram prazer físico e psicológico praticando o que mais gostam naquele preciso momento.

Terminada a atividade ou sessão, não pressupõe que exista qualquer compromisso entre ambos.

Podem ser interações únicas, como podem ser repetidas mais ou menos periodicamente.

Top significa “Topo”, “Cimo” que em BDSM é quem determina a cena, sem ser necessariamente um Dominador, quem assume a posição de comando nas práticas BDSM, respeitando sempre os limites definidos pelo bottom.

O seu principal papel é o de dirigir e aplicar as diversas técnicas usadas em BDSM para o prazer de cada um.

Bottom, significa “base”, “baixo” e está associado a pessoas que gostam de se submeter em práticas BDSM.

Podem ou não definir o decorrer da atividade ou sessão, não sendo a sua principal motivação retirar prazer com o prazer que o "Top" está a obter.

Switcher

Definições

Em BDSM algumas pessoas definem-se como Switchers porque sentem prazer em estar dos dois lados da equação BDSM.

O mais comum é assumirem papéis de "Top" numa determinada altura e papéis de "bottom" noutra, dependendo das circunstâncias, com quem interagem e do seu estado de espírito.

Tem constituído objeto de discussão no seio da comunidade o desempenho, pela mesma pessoa, de papéis opostos. No fundo, como é que um switcher consegue sentir prazer em Dominar e, noutras situações, tirar prazer de uma submissão.

Numa relação D/s fechada, entre dois parceiros há a tendência para que cada um mantenha, sempre, as suas características intrínsecas de Dominante e submisso, pois é assim que naturalmente se satisfazem. No entanto, em relações abertas, não é menos verdade que alguém possa ser submisso de um determinado Dominador mas que seja Dominador de um outro submisso.

Convém ainda salientar que, pelo facto de existirem Dominadores que retiram prazer de sensações habitualmente atribuídas aos submissos, não quer dizer que percam as suas características e deixem de ser dominantes.

Do mesmo modo, se um submisso participar numa sessão de "spanking", como parte ativa, não significa que seja Dominador ou Switcher.

SSC / RACK

O Conceito Mais Importante do BDSM

SSC: Seguro, São e Consensual

Conceito ético que define a forma de estar no BDSM e que implica que qualquer atividade BDSM entre adultos, desde que sã, segura e consensual, seja aceitável.

O conceito permite claramente distinguir o BDSM do abuso e da violência.

Seguro

Quando todas as partes envolvidas nas atividades, depois de avaliar os potenciais riscos envolvidos, decidem que a assumpção do risco é aceitável.

Seguro significa ser conhecedor das práticas que se usa.

O conceito implica conhecer os instrumentos, equipamentos, limites e condições físicas e psicológicas dos parceiros e formas de manutenção do seu bem estar, tanto físico como psicológico.

SSC / RACK

O Conceito Mais Importante do BDSM

São

Pressupõe saber distinguir a fantasia da realidade e ter o discernimento necessário para julgar os efeitos das suas ações.

Passa por saber identificar os fatores que contribuam para diminuir as capacidades de discernimento, nomeadamente, o uso de álcool, drogas e potenciais influências de patologias mentais.

ConSenSuaL

Na medida em que pressupõe que todas as partes envolvidas sejam livres de participar em tudo quanto se faça e pratique e tenham igualmente a liberdade de terminar a sua participação em qualquer altura.

Consensualidade é ainda respeitar os limites impostos por cada participante e é a expressão do consentimento das partes envolvidas.

RACK: Risk Aware Consensual Kink

Conceito derivado da trilogia SSC no qual se defende uma maior conscientização e ponderação do risco inerente às atividades praticadas.

Safewords

A Palavra-Chave

"Safeword" – Palavra de segurança, previamente combinada entre as partes envolvidas numa atividade BDSM, para indicar que se atingiu determinado tipo de limite, físico ou psicológico, ou que alguma coisa não está bem, como por exemplo cãibras, tonturas, dificuldade na respiração, etc., ou simplesmente que não se está a ter prazer e se quer parar.

Esta palavra é geralmente usada pelo "bottom", mas pode igualmente ser usada pelo "Top".

O uso da "safeword" não é sinal de fraqueza e deve ser usada e respeitada, sem qualquer tipo de julgamento ou ressentimento.

As "safewords" são, como é óbvio, de escolha pessoal e devem ser fáceis de memorizar e ser sempre relembradas antes de encetar qualquer atividade. No fundo são uma forma simples e fácil de comunicar.

Para evitar confusões, desentendimentos ou atrapalhações não devem ser escolhidas "safewords" diferentes cada vez que se faz uma sessão ou se muda de parceiro.

Palavras ou expressões, como "para" ou "não", passíveis de "escaparem" inadvertidamente durante uma sessão BDSM, ou muitas vezes usadas em "jogos" de resistência ("resistance play"), onde essas expressões não significam parar, não devem ser utilizadas.

Safewords

A Palavra-Chave

A safeword reconhecida universalmente é “Safeword”.

Há quem prefira usar um sistema de “safewords” mais completo, como “Vermelho”, “Amarelo” e “Verde”, para sinalizar parar, abrandar (chamar a atenção para algo que esteja a incomodar, como uma corda, ou mudar o local da estimulação) e avançar (ou aumentar a intensidade), respectivamente.

O facto de existirem “safewords” não significa uma delegação da responsabilidade no “bottom” e tem de existir uma atenção permanente por parte do “Top” aos sinais que possam denunciar que alguma coisa não está bem, como a respiração, contrações musculares, etc.

Certas práticas, física e/ou psicologicamente mais intensas, podem conduzir a um estado de êxtase – “subspace”, em que o indivíduo perde a sensibilidade à dor e em certa medida a consciência, devido à produção excessiva de endorfinas.

Nestes casos, não existe normalmente a coerência necessária para proferir a “safeword”, aumentando o risco de eventuais danos.

MAIS INFORMAÇÃO SOBRE SUBSPACE CLIQUE AQUI

Safewords

A Palavra-Chave

A monitorização constante do comportamento do “bottom” durante uma sessão mais intensa é fundamental para que se possa identificar a situação e parar imediatamente.

Em determinadas situações em que não é possível falar, como o uso de mordaças, máscaras ou outros objetos de inserção oral, a “safeword” deverá ser substituída por um sinal ou gesto de segurança – “safesign”, como levantar uma mão, agitar a cabeça, ou deixar cair um objeto da mão, por exemplo.

As “safewords” e “safesigns” podem gerar um sentimento de segurança e consensualidade, mas de nada servem ao “bottom”, particularmente se estes estiverem total ou parcialmente imobilizados, na presença de um “top” que não seja íntegro, sério e respeitador.

O não respeitar uma “safeword” é sinónimo de quebrar a Consensualidade, deixando de ser BDSM para passar a ser abuso/violência, ou seja, crime punível por lei.

Violência é Crime !!!

Pre-care e Aftercare

O Antes e o Depois

Os cuidados a ter antes - “pre-care“ - e após - “aftercare” - qualquer interação BDSM, sobretudo nas mais exigentes física e/ou psicologicamente, são tão importantes como a própria sessão em si, embora sejam muitas vezes negligenciados.

Durante a fase de “pre-care” a comunicação e o entrosamento entre os participantes devem conduzir a um incremento dos níveis hormonais, sendo equivalente aos chamados preliminares no sexo dito “baunilha”.

Podem fazer parte desta fase as negociações relativamente às práticas e limites de cada um, bem como a preparação do ambiente (luz, cor, cheiros, som) e dos “materiais” e objetos a utilizar.

Parar uma sessão para ir buscar mais este ou aquele objeto pode comprometer muitas vezes a dinâmica e o desenrolar de uma sessão.

Numa sessão de “bondage”, por exemplo, a conexão entre os intervenientes pode passar por exercícios de alongamento muscular, avaliação do corpo através de carícias, etc.

Numa sessão de “spanking” que se pretenda que atinja um determinado nível de intensidade, o tacto e aquecimento das zonas de impacto é fundamental..

Pre-care e Aftercare

O Antes e o Depois

Determinadas atividades de BDSM podem ser extenuantes e consumir a energia física, mental e emocional dos participantes.

Como resultado, um ou mais dos intervenientes podem necessitar de suporte para transitar desse estado e recuperar as energias de volta à normalidade.

Após uma sessão de “bondage” ou “spanking”, por exemplo, muitos “bottoms” sentem frio e apresentam a boca seca, sendo necessário providenciar um cobertor e água.

Práticas comuns de “aftercare” incluem abraçar, beijar, acariciar os cabelos ou proferir palavras de consolo e gratidão.

Várias formas de sexo dito “baunilha” são também usadas como “aftercare”.

O “aftercare” pode passar igualmente pelo processamento dos sentimentos vivenciados por cada indivíduo no decorrer da sessão, através da sua verbalização.

Alguns sentimentos podem não ser imediatamente óbvios, e podem emergir ou permanecer durante horas ou mesmo dias.

É muitas vezes mencionada uma sensação de vazio, ou sentimentos como solidão, humilhação, remorsos, raiva, etc.

Pre-care e Aftercare

O Antes e o Depois

Estes sentimentos despoletados pela sessão devem ser entendidos e cabe ao "Top" ajudar o "bottom" a encontrar uma resposta emocional positiva.

Mais uma vez a conexão através da comunicação é fundamental. No entanto, há quem prefira ser deixado só a processar e a recuperar da experiência.

A forma e as necessidades de cada um devem ser mencionadas e discutidas à partida antes de se iniciar a sessão.

O "aftercare" é particularmente importante quando as sessões:

- são intensas ou exigentes;
- envolvem parceiros ou técnicas novas;
- resultem em lágrimas, gritos, orgasmos ou qualquer outra forma de libertação emocional;
- tenham sido interrompidas por um acidente;
- tenham corrido mal ou que acabem pelo uso da "safeword" originando sentimentos de mau estar, raiva, fúria, angústia ou qualquer outro distúrbio ou sentimento de desordem emocional.

Faz ainda parte do "aftercare" a limpeza e acondicionamento devido dos materiais e objetos utilizados durante a sessão.

Considerações Finais

Por Dom Spider

Não existe verdade absoluta, menos ainda no BDSM. Os textos deste e_Book foram adaptados dos sites http://feticheclub.com.br e http://www.consensual.org.pt .

Obviamente haverão pontos discordantes e opiniões contrárias ao exposto neste documento, contudo o propósito do mesmo não é gerar discussões, mas ajudar iniciantes, curiosos e mesmo Mestres, Senhores, tops, bottoms, submisso, escravos e escravas em seus treinamentos iniciais se assim for desejado por quem orienta e conduz a relação BDSM.

Visite-nos

Clique nos botões abaixo

www.FeticheClub.com.br

Facebook

Twitter

Tumblr



Links Interessantes

Sites

- Reino de K@ http://www.reinodeka.com
- GasMask http://gasmask.wordpress.com
- Mestres & Servos http://mestreseservos.blogspot.com.br
- Senhor Verdugo www.senhorverdugo.com
- Senhor do Norte: http://mestredonorte.blogspot.com.br
- Carcereiro: http://sitedocarcereiro.wordpress.com
  http://carcereiro.site88.net/cultura.htm
- Senhor Etrom: www.senhoretrom.blogspot.com
- Consensual: http://www.consensual.org.pt

Grupos do Facebook

- **Submissas Delicadas**
- **BDSM Brasil**
- **BDSM São Paulo**
- **BDSM Brasil: Livros**
- **Ajuda BDSM**
- **Dominio BDSM**
- **BDSM - Interação e Discussão**
- **Projeto Luxuria**
- **Alma Submissa**
- **BDSM Rio**